

ふくふく健康21

理念

いのちを考え生きる力を育み
“いのちのハーモニー”を奏でるまちづくり

方向性

一人ひとりが、いのちを考え、健康という「生きる力」を備えていける人づくり、健康を資産ととらえて、下関市の「生きる力」(地域力)を高めていけるまちづくりを進めていきます。

いのちを考え生きる力を育むことができる人づくり

- ◆健康に関心を持ち、自ら気づき、考えることができる人づくり
- ◆健康づくりを実践し、継続する力を持った人づくり

いのちのハーモニーを奏でるまちづくり

- ◆人と人がふれあう仕組みづくり
- ◆みんなで支えあう仕組みづくり

特徴

健康の考え方

健康を、病気や障害の有無にかかわらず、「生きる力」を備えることは、自分の望む姿に向けて、健康に対する正しい知識を習得し、自分の術にしていくことと考えます。

健康なまちづくり

何気ない日々の生活が、自然と健康づくりに導かれる取組を推進していきます。また、健康を資産ととらえる企業が、健康を付加した企業活動を展開できる仕組みづくりを推進していきます。

質の高い保健指導

リスクコミュニケーションに視点を置いた保健指導や、先進的研究などを取り入れた科学的根拠に基づく保健指導を行います。

生涯を通じた健康づくり

次世代に波及効果の高い「社会に出る前の世代(10代後半～20代前半)」と「働き盛り世代(30代～40代)」を重点世代とし、そこを足がかりに全世代の健康づくりを進めていきます。

できることから始めよう!!



健康づくりに大切な5つのポイント

- ① おわらいして健康づくり (休養 [こころ])
- ② しっかりみがいて健康づくり (歯)
- ③ ながら運動で健康づくり (運動)
- ④ がんばろう禁煙・節酒で健康づくり (禁煙・節酒)
- ⑤ きちんと食べて健康づくり (食)

健康づくりに大切な5つのポイントを「おしながき」のことばを使って表しました。

【お問い合わせ】

保健部保健総務課	(南部町1-1)	TEL 083-231-1408
唐戸保健センター	(南部町1-1 本庁舎新館3階)	TEL 083-231-1233
新下関保健センター	(秋根南町2-4-33)	TEL 083-263-6222
山陽保健センター	(長府松小田本町4-15)	TEL 083-246-3885
彦島保健センター	(彦島江の浦町1-3-9)	TEL 083-266-0111
菊川保健センター	(菊川町大字田部734-1)	TEL 083-287-2171
豊田保健福祉センター	(豊田町大字矢田365-1)	TEL 083-766-2041
豊浦保健センター	(豊浦町大字川棚6166-2)	TEL 083-772-4022
豊北保健福祉センター	(豊北町大字滝部3144-3)	TEL 083-782-1962



平成26年3月に下関市健康づくり計画「ふくふく健康21(第二次)」を作成しました。

推進期間:平成26年度～平成35年度

下関市

みんなで実践!!

ふくふく健康 おしながき

世代別取組スローガン



生きる力を育んでみんな元気でふくふく笑顔

「食」「運動」「休養(こころ)」「歯」「禁煙・節酒」のポイントを盛り込んだ世代別の取組内容

乳幼児期 (0～5歳)

家族みんなで取組もう



早寝早起き 手本はまずパパとママ
身につけよう 歯みがき習慣 しっかりやろう 仕上げみがき
時間と回数考えて やめよう おやつのだらだら食べ
親子のふれあい しっかり遊んで元気いっぱい

子どもたちに吸わせない たばこの煙
1日3食 リズムが大事
朝ごはん あたまとからだは すっきりお目覚め

成長の節目節目に
健康チェック

学童期 (6～12歳)

生活リズム
ぼくもわたしも守れるよ



自分でできるよ 早寝早起き
自分で守るよ テレビとゲームの時間
1日3回 正しい歯みがき 歯の定期健診も忘れずに
お友達と 外で遊ぼう 元気よく

理解しよう 喫煙がからだに及ぼす影響を
朝ごはん あたまとからだは すっきりお目覚め
おやつは 時間と量を 決めておく

定期健診で
健康チェック
ふりかえろう
毎日の生活

思春期 (13～19歳)

大人の助言一理ある
後悔しない早めの一歩



まだまだ続けよう 早寝早起き
悩みは自分だけで抱えない 両親・友人・先生など 誰かに相談を
1日3回 正しい歯みがき 歯の定期健診も忘れずに
積極的にからだを動かし 運動不足解消

身につけよう 喫煙・飲酒の正しい知識
朝ごはん あたまに からだに おなかにお肌にグッド
学んでおこう バランスのとれた食事を自分で選び作れるように
学ぼう やせすぎ・太りすぎ 大切なからだへの影響を

定期健診で
健康チェック
ふりかえろう
毎日の生活

青年期 (20～39歳)

今の自分を大切に
将来につながる私のからだ



笑って 歌って からだを動かして 見つけよう 自分のストレス発散方法を
やっぱり守りたい 自分なりの早寝早起き
1日3回正しい歯みがき 歯の定期健診も忘れずに
からだ喜ぶプラス 1,000歩
家族・友達・職場の仲間とウォーキングでコミュニケーション

禁煙・分煙は 自分を 大切な家族を 仲間を守るため
お酒は 楽しく ほどほどに
朝ごはん あたまに からだに おなかにお肌にグッド
腹八分 いつも気をつけ メタボ予防 たっぷり食べるなら野菜と海藻

年に1度は
からだのメンテナンス
受けよう健康診断
見直そう生活習慣

壮年期 (40～64歳)

簡単 見直し 生活習慣



手に入れよう 自分にあった良質の睡眠を
旅行 スポーツ マッサージ 家族の笑顔 疲れた私に栄養補給
1日3回正しい歯みがき 歯の定期健診も忘れずに
からだ喜ぶプラス 1,000歩
家族・友達・職場の仲間とウォーキングでコミュニケーション

禁煙・分煙は 自分を 大切な家族を 仲間を守るため
お酒は 楽しく ほどほどに
腹八分 いつも気をつけ メタボ予防 たっぷり食べるなら野菜と海藻
1日1回体重測定 身近な健康バロメーター

年に1度は
からだのメンテナンス
受けよう健康診断
見直そう生活習慣

高齢期 (65歳以上)

楽しく 自分らしく 輝いて



睡眠は 量(時間) より質を大切に
知恵を伝授! 進んで地域活動に参加しよう
自分にあった口腔ケアで歯と口を守ろう 歯の定期健診も忘れずに
自分でできることは自分でしよう その一歩がロコモ予防

禁煙・分煙は 自分を 大切な家族を 仲間を守るため
お酒は 楽しく ほどほどに
おいしく食べて 元気充電

年に1度は
からだのメンテナンス
受けよう健康診断
見直そう生活習慣

推進体制

市民一人ひとりが「いのちを考え生きる力を育む」ことを意識し、家庭や地域、事業者、医療機関、行政等のすべての人々が、それぞれの役割を担い、影響し合いながら健康づくりに取り組む体制づくりを推進していきます。



保育所・幼稚園・学校



地域



市民
家庭



事業者(企業)



行政



医療機関